**Warszawscy licealiści nie stracą głowy na drodze**

**11 marca br. ruszyły zapisy do programu prewencyjnego dla młodzieży „Nie tracę głowy na drodze”. Zgłaszać się mogą warszawskie szkoły ponadgimnazjalne, którym zależy na bezpieczeństwie uczniów w ruchu drogowym. Programem w tym roku objętych zostanie 20 klas.**

Finansowany ze środków PZU „Pomoc to moc”, a realizowany przez warszawską Fundację ZenDriving, projekt edukacyjno-prewencyjny „Nie tracę głowy na drodze” ma na celu zmniejszenie liczby wypadków z udziałem młodych kierowców oraz pieszych, spowodowanych rozproszeniem uwagi lub odruchowym, bezrefleksyjnym korzystaniem z urządzeń mobilnych.

W ramach projektu powstanie 6-tygodniowy trening online oparty na treningu uważności, na który składać się będą codzienne krótkie i angażujące ćwiczenia. Trening będzie jednocześnie przedmiotem psychologicznego badania, nadzorowanego przez doktorantkę SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego w Warszawie.

– *Ewaluacja naszego programu pokaże, w jakim stopniu nowoczesna nauka przekłada się na codzienne funkcjonowanie człowieka oraz zmianę jego postaw, intencji i nawyków* – mówi Magdalena Mazurkiewicz, koordynatorka merytoryczna projektu „Nie tracę głowy na drodze”. – *Naszym celem jest zwiększenie samoświadomości, samokontroli i odporności psychicznej młodych ludzi.*

Badania nad praktyką uważności wykazują, że już po 6 tygodniach zauważalne są w mózgu pierwsze pozytywne zmiany – zwiększa się liczba połączeń nerwowych i znacząco wzrasta poziom uważności. Natomiast wyższy stopień uważności oznacza większą kontrolę nad impulsami, m.in. nad ryzykownym korzystaniem z telefonów komórkowych.

– *Nasz program, choć skupiony na bezpieczeństwie ruchu drogowego, przyniesie młodzieży dużo więcej korzyści. Liczne badania potwierdzają zbawienny wpływ treningu uważności na koncentrację, naukę oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami* – dodaje Katarzyna Kozak-Piskorska, prezeska Fundacji ZenDriving.

Program wystartuje we wrześniu 2019 roku, realizatorzy zapowiadają również kampanię edukacyjną w mediach społecznościowych, która zachęcać będzie młodych ludzi do odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych w ruchu drogowym. Szkoły mogą zgłaszać swój udział za pomocą formularza na stronie [www.nietraceglowy.pl](http://www.nietraceglowy.pl).